

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・と色々な事に集中できる良い季節です。気温差のあるこの時期は大人でも体調を崩しやすいので体調管理に十分気を付けて、元気いっぱいにご過ごしてもらいたいと思います。

## ☆秋は野菜・魚・果物などたくさんの食材が旬を迎えます

### 野菜



なす  
きのこ類  
じゃがいも さつまいも  
さといも にんじん  
だいこん チンゲン菜

### 魚



秋刀魚 イカ  
鮭 鯖  
イワシ

### 果物



柿 ぶどう  
温州みかん なし  
いちじく くり

## 胃腸を元気にしてくれる秋の食材



秋の食材の中には、消化器系の働きを活発にし、お腹の調子を整えるものが多いです。

- 秋刀魚・・・サンマは胃腸を温めて、消化を助ける効果もあります。
- なす・・・なすは94%が水分で、下痢や便秘の改善に役立ちます。実が引き締まった秋ナスは、胃腸の調子を整えてくれます！！
- さつまいも・里芋・・・食物繊維を豊富に含んだ食材で、便秘の解消におすすめです！！

## 10月10日は目の愛護デー

子供の目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろに、ほぼ完成すると言われています。

その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

自然のなかで十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てて行きましょう

### こんな見方は 危険信号！



- ・テレビや絵本に近づいてみる
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めてみる
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子供は視力が悪いことを自覚できないため、症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。